

Домашнее задание по физической культуре

Логическим продолжением работы на занятии являются домашние задания, которые помогут повысить объем двигательной активности детей, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье, внедрить физкультуру в быт. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут. Чаще всего в домашние задания включаются следующие упражнения:

- Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук (у зеркала).
- Прыжки на месте (высота 20-30 см) с мягким приземлением.
- Сохранение равновесия согнутой и выпрямленной ноги.
- Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти – одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на пояс.
- Упражнения из и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища:
- Поднимание головы с одновременным сгибанием ступней; попеременное поднимание ног (под разными углами), движение велосипедиста; поднимание туловища с опорой руками о пол, то же – руки на пояс.
- Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые из
- Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же – с закрытыми глазами.
- Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед.
- Приседания на носках, руки впереди. То же – руки на пояс.
- Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек и т.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя.
- Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»).
- Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.
- Из стойки на коленях сед на пол сбоку (справа, слева) и возвращение в и.п.

